

INHOUD

P.4 Dementie en de ziekte van Alzheimer
P.6 Ik blijf dingen vergeten. Heb ik Alzheimer?
P.8 Symptomen
P.14 Hoe ontwikkelt de ziekte zich?
P.16 Diagnose
P.18 Behandelingen en medicijnen beschikbaar?
P.20 Oorzaken van de ziekte
P.25 Is de ziekte van Alzheimer erfelijk? ?
P.26 Risico's beperken
P.30 Leven met de ziekte van Alzheimer
P.52 Juridisch aspecten
P.57 Patiëntenzorg
P.60 Nuttige adressen
P.62 Onderzoek

INLEIDING

Deze brochure speelt in op de nood aan goed begrijpbare informatie over de ziekte van Alzheimer en aanverwante vormen van dementie en is geschikt voor mensen met dementie, hun verzorgers, vrienden en familie.

De vier meest voorkomende vormen van dementie worden besproken: de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy body dementie. De volgende punten komen aan bod:

- Welke vorm is het?
- Typische symptomen
- De oorzaken
- Diagnose

U vindt ook informatie over hoe u het risico op dementie kunt verkleinen en over de hulp die er is voor mensen met dementie en hun familie. Deze informatie vervangt geen medisch advies, maar geeft algemene informatie waarvan we hopen dat u deze nuttig zult vinden.

Deze brochure is bijgewerkt in 2023. Hij is geschreven door Stop Alzheimer, de belangrijkste financierder van Belgisch wetenschappelijk onderzoek naar dementie, en is mede mogelijk gemaakt door deskundigen en leden van de wetenschappelijke adviesraad van de Stichting.

Als u vragen hebt, kunt u contact met ons opnemen op 02/424.02.04 of per e-mail op info@stopalzheimer.be.

DEMENTIE EN ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Dementie is de verzamelterm die wordt gebruikt om een reeks symptomen te beschrijven die optreden wanneer hersencellen niet meer goed werken.

Het tast specifieke delen van de hersenen aan die bepalen hoe u denkt, onthoudt en communiceert.

Veel voorkomende symptomen van dementie omvatten geleidelijk geheugenverlies, afnemende communicatievaardigheden en moeilijkheden met denken en problemen oplossen.

Dementie wordt veroorzaakt door aandoeningen die de hersenen aantasten:

De meest voorkomende vormen zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, frontotemporale dementie en Lewy body dementie. Het hoort dus niet bij het normale verouderingsproces.

In België zal naar schatting één vrouw op drie en één man op zeven een vorm van dementie ontwikkelen, waarvan de ziekte van Alzheimer met 70% van de gevallen de meest voorkomende vorm is.

Patiënten kunnen ook gelijktijdig lijden aan verschillende ziekten die dementie veroorzaken; in dat geval staat de aandoening bekend als "gemengde dementie".

**Dementie treft meer dan
55 miljoen mensen wereldwijd en is de
voornaamste doodsoorzaak in ons land.**



IK BLIJF DINGEN VERGETEN. HEB IK ALZHEIMER ?

De meesten van ons vergeten dagelijks dingen, zoals de namen van mensen of waar we onze sleutels hebben gelaten. Dit hoeft niet te betekenen dat u aan de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie lijdt.

Voor iemand met dementie is geheugenverlies ernstiger dan occasionele vergeetachtigheid en het beïnvloedt het dagelijkse leven.

Sporadisch geheugenverlies en concentratieproblemen kunnen worden veroorzaakt door bepaalde medicijnen, depressie, angst, vitaminetekorten, schildklierproblemen en vele andere redenen.

Bij twijfel kunt u het beste uw huisarts raadplegen. Indien nodig kan hij of zij tests uitvoeren om een aantal van deze problemen op te sporen en te behandelen.

Wilt u een snelle geheugentest? Vul deze vragenlijst in. Hoe hoger de score, hoe ernstiger de mogelijke geheugenproblemen.

U kunt deze vragenlijst beantwoorden voor uzelf of voor iemand uit uw omgeving.

	Nooit	Zelden	Soms	Dikwijls
1. Is het voor u lastig om recente gebeurtenissen uit de actualiteit te onthouden?	0	1	2	3
2. Is het voor u moeilijk om een film (of een programma op TV of een film) te volgen omdat u vergeet wat er pas is gebeurd?	0	1	2	3
3. Overkomt het u dat u een kamer binnengaat en dat u niet meer weet wat u daar eigenlijk kwam doen?	0	1	2	3
4. Gebeurt het al eens dat u belangrijke dingen vergeet te doen die u nochtans had voorzien of die u moest doen (facturen betalen, een afspraak of een uitnodiging)?	0	1	2	3
5. Is het voor u moeilijk om telefoonnummers te onthouden waarnaar nochtans u regelmatig belt?	0	1	2	3
6. Vergeet u de naam of de voornaam van mensen die u kent?	0	1	2	3
7. Overkomt het u dat u de weg kwijt bent op vertrouwde plaatsen?	0	1	2	3
8. Heeft u al meegemaakt dat u niet meer weet waar de voorwerpen die u regelmatig gebruikt, opgeborgen zijn?	0	1	2	3
9. Bent u al eens vergeten om het gas af te zetten (of de elektrische kookplaat of de kraan dicht te draaien) of de deur van uw woning te sluiten?	0	1	2	3
10. Hebt u al gemerkt dat u meermaals hetzelfde herhaalt omdat u vergeet dat u dat al heeft gezegd?	0	1	2	3
11. Kost het u moeite om de namen van personen of plaatsen terug te vinden (bekende acteurs, relaties, vakantieoord...)?	0	1	2	3
12. Is het voor u moeilijk om nieuwe dingen te leren (kaartspel of gezelschapsspel, nieuw recept, gebruiksaanwijzing...)?	0	1	2	3
13. Is het voor u nodig om alles op te schrijven?	0	1	2	3
14. Verliest u al eens dingen?	0	1	2	3
15. Vergeet u onmiddellijk wat de mensen u nog maar pas hebben gezegd?	0	1	2	3

TOTAAL (tel alle punten op van de vakjes die u bij elke vraag heeft aangekruist)

Als het puntentotaal gelijk is aan of lager is dan 15, dan ervaart u in het dagelijkse leven alleen maar 'normale' ongemakjes met uw geheugen.
Een score hoger dan 15 betekent dat u extra op uw geheugen moet letten en dat u het zeker in conditie moet houden.

SYMPTOMEN

Uw huisarts kan uw klachten beoordelen en u zo nodig doorverwijzen naar een gespecialiseerde arts.

Het is belangrijk om dementie in een vroeg stadium te diagnosticeren, zodat u de juiste hulp en behandeling kunt krijgen en uw toekomstige leven kunt plannen.

Iedereen met dementie ervaart de symptomen op zijn eigen manier en het verloop van de ziekte is uniek. Het is belangrijk om, indien mogelijk, vast te stellen welke ziekte de oorzaak is van iemands dementiesymptomen.

U moet uw arts raadplegen als u of uw omgeving zich zorgen maakt over de volgende veranderingen:

- **Geheugenstoornissen**
- **Algemeen mentaal functioneren**
- **Gedrag**
- **Bekwaamheid om dagelijkse taken uit te voeren**

Het is belangrijk om de diagnose dementie en het type dementie te stellen.

Hierdoor kunnen de betrokkenen de juiste hulp en behandeling krijgen.

ZIEKTE VAN ALZHEIMER

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende oorzaak van dementie met 70% van de gevallen.

De symptomen zijn in het begin vaak subtiel en kunnen worden verward met andere aandoeningen zoals depressie, burn-out en angst.

De typische symptomen van de ziekte van Alzheimer zijn:

- **Het regelmatig vergeten van recente gebeurtenissen,** namen en gezichten.
- **Zich steeds herhalen,** bijvoorbeeld vragen herhalen na een zeer korte pauze.
- **Regelmatig voorwerpen kwijtraken** of op vreemde plaatsen neerleggen
- **Verwarring** over de datum of het tijdstip van de dag.
- **Desoriëntatie.** Niet weten waar je bent, verdwalen.
- **Moeite om de juiste woorden te vinden.**
- **Veranderingen in stemming of gedrag,** bv. verlies van interesse in dagelijkse activiteiten, snel van streek of geïrriteerd zijn, of verlies van zelfvertrouwen.



VASCULAIRE DEMENTIE

Vasculaire dementie is één van de meest voorkomende vorm van dementie en kan veel uiteenlopende symptomen vertonen, afhankelijk van het gebied van de hersenen dat is aangetast.

De eerste symptomen kunnen soms lijken op die van de ziekte van Alzheimer. Ze kunnen iemand echter ook lichamelijk beïnvloeden, zoals problemen met lopen, bewegen en spreken. De symptomen treden meestal geleidelijk op, maar kunnen zich ook onverwachts voordoen.

Symptomen van vasculaire dementie kunnen het volgende zijn:

- **Geheugenproblemen** en vertraagd denken.
- **Desoriëntatie en het gevoel verdwaald te zijn** in een vertrouwde omgeving.
- **Communicatieproblemen** zoals trage of onduidelijke spraak.
- **Problemen** met beheersing van de blaas.
- **Persoonlijkheidsveranderingen**, waaronder depressie en verlies van interesse in dagelijkse activiteiten.
- **Moeite met lopen**, schuifelende voeten en evenwichtsverlies.

LEWY BODY DEMENTIE

In België lijden ongeveer 29.000 mensen aan Lewy body dementie en 2/3 van de gevallen wordt niet gediagnosticeerd.

Symptomen van Lewy Body dementie zijn:

- **Veranderingen in concentratie, alertheid en verwardheid.** Deze veranderingen kunnen zeer merkbaar zijn van de ene dag op de andere, of zelfs van het ene uur op het andere.
- **Parkinson-achtige symptomen**, zoals trager of moeilijk lopen, stijfheid in armen en benen en soms beven.
- **Visuele hallucinaties.** Dit houdt vaak in dat je mensen of dieren ziet die er niet echt zijn.
- **Bewegen en praten tijdens de slaap.**
- **Flauwvallen en valincidenten** door evenwichtsproblemen.
- **Verlies of aantasting van de reukzin.**
- **Symptomen die lijken op die van de ziekte van Alzheimer**, waaronder geheugenverlies en desoriëntatie.